

2学期が始まり、2週間がたちました。学校生活のリズムも少しずつ戻ってきた頃でしょうか。一方で、「なんとなく体がだるい」「朝起きるのが辛い...」と体も心もまだまだ本調子ではない人もいると思います。この時期は夏の疲れが出やすい時期でもあります。無理なく、焦らずに、自分のペースを大切にしてくださいね。



9月1日は防災の日



ここ最近、熊本県での大きい地震や、千葉県での豪雨など、全国各地でさまざまな災害が起こっていますね。災害は決して「他人事」ではありませんし、「もしも」のときはいつやってくるかわかりません。自分や大切な人を守るよう、今からできる備えについて考えてみませんか？

1人あたり

みんなは準備できてる？ 防災バック



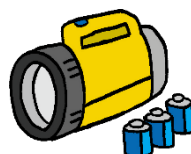
★最低でも3日分 9L、
おすすめは7日分 21L



非常食
お菓子など



貴重品(現金・身分証明書など)



懐中電灯



救急セット・薬など



ラジオ



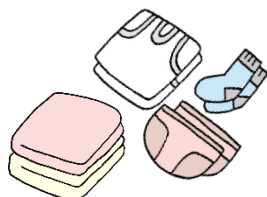
携帯トイレ



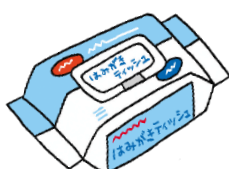
体ふきシート



モバイルバッテリー



タオル・下着類



歯磨きシート



ヘルメット



カイロ・マスク

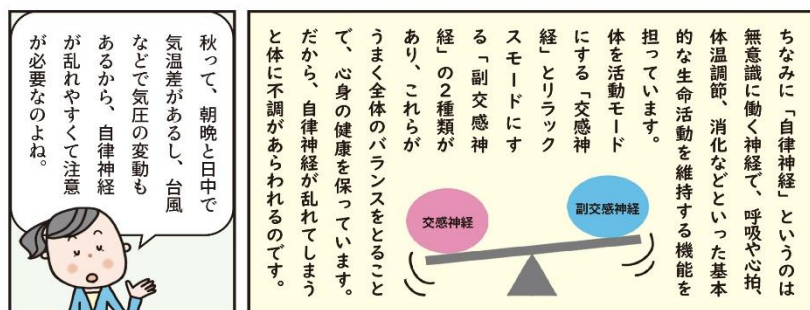


女性：生理用品

全国でも「防災バックを用意していない」と答える人が6割ほどいるそうです...。「用意しようと思っているけど、できてないな」「何を準備すればいいかわからない」という人は、是非参考にして、準備してみてください。他にも、家庭で必要なものは日頃から準備しておくといいですね。

その不調は夏バテ？それとも…？

保健まちがいさがし



スクールカウンセラーの芝原先生より

今年の猛暑は誰も経験したことのない暑さでしたね。暑さで元気がなくなるのも当たり前です。そんな時、調子が出ない、やる気が出ない自分を責めないよう、この時期は気を付けてもらいたと思います。



Aさん 「〇〇しないと!」
「〇〇するべき」「全部頑張る!」



Bさん 「まあ、いいっか」
「1回休もう」「ちょっとだけにしよう」

今の自分にピッタリくる言葉はどちらでしょうか? これは皆さんそれぞれ違うと思います。しかし、Aさんの言葉が、頭にいっぱい、元気がなくなってくるときはちょっと立ち止まってみてもいいかもしれません。ミハエル・エンデの『モモ』という本を読んだことはありますか? この物語に出てくる亀に、ゆっくり歩くほど、目的地へ早く着くと気づかされる不思議なシーンがあります。人の心は時に、そういった逆説が真を得ることがあります。自分の頭で思うことと、心が求めていることが一致しているか、時々自分の心に問いかけてみてください。